

VU Research Portal

Sociale relaties

van Tilburg, T.G.

published in

De Canon van de Gerontologie (Website)
2011

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

van Tilburg, T. G. (2011). Sociale relaties. In M. Aartsen, G. Bosman, M. van Boxtel, D. Deeg, K. Knipscheer, & N. Stevens (Eds.), *De Canon van de Gerontologie (Website)* De Canon van de Gerontologie.
http://www.canongerontologie.nl/samenleving/sociale_relaties

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

Lichaam

Individu

Samenleving

Geheugen

Gezondheid



Algemeen

Theoretische
stromingen

Sociale relaties

Sociale participatie

Zorg

Levensloop

Zelfstandig wonen
en mobiliteit

Sociale relaties

Auteur: [Theo van Tilburg](#)

“Bejaarde ligt weken dood in huis.” Regelmatig lezen we zo’n bericht in de krant, en we kijken er niet echt van op. Ouderen wonen immers vaak alleen, en zijn sociaal geïsoleerd? Het eerste is waar: van de ouderen van 75 jaar en ouder woont zo’n 60 procent alleen. Omgekeerd betekent dat dat zo’n 40 procent met een partner samenwoont; in Nederland zijn andere samenlevingsvormen zoals wonen met een kind, broer of zus, zeldzaam. Onder de jongere ouderen woont een overgrote meerderheid samen met een partner. De partner is heel vaak een steun, toeverlaat en vertrouwenspersoon.

Persoonlijk netwerk

Ouderen zijn vrijwel nooit sociaal geïsoleerd. Lang dood in huis liggen, komt dan ook vrijwel niet voor. Tot op hoge leeftijd beschikken vrijwel alle ouderen over verschillende personen in hun netwerk, waarmee ze een persoonlijke band hebben en regelmatig contact hebben. Variëteit in het netwerk is belangrijk omdat er verschillende functies zijn. Zo zijn burens snel beschikbaar voor hulp, is er een vertrouwensband met vrienden, en is er vertrouwde hulp met en langdurige hulp van familieleden. Ouderen met een laag opleidingsniveau en ouderen die van weinig geld moeten rondkomen, hebben vaak een klein of eenzijdig samengesteld netwerk van voornamelijk familie. De oudsten die nog redelijk gezond zijn, kunnen gemiddeld op zo’n tien mensen rekenen. Het netwerk van de alleroudsten wordt klein omdat hun leeftijdsgenoten overlijden, ze moeite hebben om nieuwe relaties met veel jongere mensen aan te knopen, en hun gezondheid achteruit gaat, zodat reizen maar ook telefoneren moeilijk wordt.

Eenzaamheid

Ouderen hebben grote netwerken, maar toch komt eenzaamheid vaak voor. Geschat wordt dat ongeveer 10 procent van de ouderen ernstig eenzaam is en nog eens 20 procent matig eenzaam is. Dat is veel! Eenzaamheid is een persoonlijke, subjectieve ervaring. Het is de uitkomst van een proces waarin de bestaande situatie wordt afgewogen tegen hoe men het graag wil hebben. Voor sommige mensen leidt een tekort aan bepaalde relaties snel tot gevoelens van eenzaamheid. Zo kan bij pensionering het wegvallen van de dagelijkse contacten met collega’s leiden tot sociale eenzaamheid, waarin iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen of mensen met dezelfde belangstelling mist. Ook een verhuizing uit de vertrouwde buurt kan tot deze eenzaamheid leiden. Anderen zetten zich over het gemis heen of repareren hun netwerk. Naast sociale eenzaamheid is er emotionele eenzaamheid. Veel mensen zijn kwetsbaar voor emotionele eenzaamheid omdat de binding met één specifieke persoon hier tegen beschermt. Als de partner overlijdt, volgt een lange periode van emotionele eenzaamheid, waartegen een groot netwerk zeker niet altijd beschermt. Onder jonge ouderen komt eenzaamheid niet vaker voor dan onder jonge en middelbaar volwassenen. Op hoge leeftijd worden ouderen kwetsbaar en stapelen risicofactoren zich op. Veel van de oudsten in onze samenleving zijn eenzaam.



Webdesign & development: [Zesbee](#)